R E C E N Z J E ,   S P R A W O Z D A N I A ,   P O L E M I K I

ROCZNIKI PSYCHOLOGICZNE
Tom VIII, numer 1 – 2005

Robert A. E m m o n s, Michael E. Mc C u l l o u g h (red.), *The psychology of gratitude*, New York: Oxford University Press 2004, ss. 368

„Psychologia wdzięczności”. Czy to pomyłka, przypadek, a może niefortunne zestawienie pojęć? Słyszeliśmy co prawda o psychologii pracy, czasu wolnego i sportu, kobiet, mężczyzn i starzenia się, a nawet muzyki i hazardu. Obserwujemy także rozwój psychologii pozytywnej jako dziedziny, która zajmuje się emocjami pozytywnymi i ich wpływem na zdrowie człowieka. Jednak czy rzeczywiście istnieje psychologia podejmująca tematykę wdzięczności? Jeśli tak, to czemu ona służy? Co nowego wnosi w bogaty świat ludzkich przeżyć? Jaką wizję pozytywnego oddziaływania na życie proponuje współczesnemu obywatelowi „globalnej wioski”, który choć odczuwa potrzebę bycia częścią wspólnoty, to – paradoksalnie – często myśli o sobie w kategoriach niezależności i samowystarczalności?

Odpowiedź na te i inne pytania możemy znaleźć w jednej z publikacji, która ukazała się na początku 2004 r. nakładem wydawnictwa Oxford University Press. *The psychology of gratitude* pod redakcją R. A. Emmonsa, profesora Uniwersytetu Kalifornijskiego w Davis, i M. E. McCullougha, profesora Uniwersytetu Miami w Coral Gables na Florydzie, stanowi pierwszą w historii psychologii próbę systematycznej i uporządkowanej refleksji interdyscyplinarnej nad istotą wdzięczności, jej wielorakim rozumieniem, znaczeniem i miejscem, które zajmuje w relacjach międzyosobowych, oraz rolą, jaką odgrywa w życiu społecznym.

Do początku lat 90. ubiegłego stulecia wdzięczność – jako wartość lub cnota – była przede wszystkim domeną filozofów i teologów. Choć okazjonalnie pojawiały się także pojedyncze artykuły naukowe lub pozycje książkowe z dziedziny psychologii poruszające problematykę wdzięczności i jej związków z takimi zagadnieniami, jak niesprawiedliwość, zachowania pomocne, prawo, obowiązek, rozwój osobowy, szczęście, zawiść, to wdzięczność w tych pracach zasadniczo była traktowana dość marginalnie. Przełomem stała się ostatnia dekada XX wieku, w czasie której autorzy reprezentujący różne kierunki psychologiczne nie tylko podjęli i pogłębili refleksję nad teoretycznymi podstawami wdzięczności, ale również ukierunkowali swe badania empiryczne na emocjonalne, osobowościowe, duchowe i społeczne wymiary tego jednego z najbardziej zapomnianych i niedocenionych w psychologii konstruktów. Wśród psychologów zasługujących na szczególną uwagę należy wyróżnić R. A. Emmonsa, B. L. Fredrickson, M. E. McCullougha, D. P. McAdamsa i Ph. C. Watkinsa, którzy część swych nauko-

wych poszukiwań poświęcili różnym aspektom odczuwania i wyrażania wdzięczności, a o wartości ich opracowań świadczy fakt, że wiele z nich ukazało się na łamach tak renomowanych czasopism psychologicznych, jak *Journal of Personality and Social Psychology*, *Psychological Bulletin* czy *Journal of Personality*.

Ideą przewodnią książki, wokół której zorganizowano wybrany materiał teoretyczny i empiryczny, jest przekonanie o złożoności wszystkich ludzkich emocji, a więc także fenomenu, jakim jest wdzięczność. Z tego względu redaktorzy tej pionierskiej pozycji zaprosili do współudziału w jej tworzeniu nie tylko psychologów, ale również autorów reprezentujących inne dziedziny nauki. I tak, książka rozpoczyna się od ukazania historycznych, filozoficznych i teologicznych podstaw wdzięczności. Następnie prezentuje osiągnięcia teoretyczne i najnowsze wyniki badań tej emocji z perspektywy psychologii społecznej, osobowości, rozwojowej oraz zoologii, antropologii i biologii. Kończy się przeglądem bibliograficznym zawierającym najbardziej znaczące artykuły, opisowo i eksperymentalnie traktujące o wdzięczności, które ukazały się na przestrzeni ubiegłego i na początku obecnego stulecia.

W pierwszym rozdziale wstępnym R. A. Emmons dokonuje ogólnego wprowadzenia w tematykę książki. Rozpoczyna od wyjaśnienia pojęcia wdzięczności, nawiązując do słownikowych i psychologicznych definicji tego zjawiska. Wymienia następnie najważniejsze czynniki, które przyczyniły się do wzrostu zainteresowania wdzięcznością w ostatnich latach: rozwój psychologii pozytywnej, zwrócenie uwagi na religijne i duchowe aspekty wdzięczności oraz rola filozofii moralnej – wskazującej na wdzięczność jako motyw zachowań prospołecznych. Podkreśla również specyfikę psychologicznego spojrzenia na wdzięczność, którego preferencją jest mówienie o niej w terminach emocji.

Drugi rozdział otwiera pierwszą część książki poświęconą filozoficznym i teologicznym podstawom wdzięczności. W rozdziale tym E. J. Harpham przybliża bogactwo myśli filozoficznej o wdzięczności za pomocą dwóch bloków. W pierwszym przedstawia analizę naukową wybranych koncepcji na temat wdzięczności autorstwa znanych filozofów starożytności, średniowiecza i oświecenia: Seneki, św. Augustyna z Hippony, św. Tomasza z Akwinu, Tomasza Hobbsa i Samuela Pufendorfa. W drugim koncentruje uwagę czytelnika na inspirujących pismach XVIII-wiecznego ekonomisty i filozofa Adama Smitha, który poprzez podkreślenie emocjonalnego charakteru wdzięczności nie tylko zmienił właściwy kulturze zachodniej racjonalistyczny sposób jej postrzegania, lecz także podjął próbę wyjaśnienia, kiedy i dlaczego wdzięczność jest właściwą lub niestosowną odpowiedzią na konkretne ludzkie działanie. Harpham, poprzez historyczną analizę wdzięczności, dochodzi do interesujących wniosków na temat roli, jaką odgrywała ona – i nadal odgrywa – zwłaszcza w społeczeństwach silnie zmaterializowanych.

Treścią trzeciego rozdziału jest refleksja nad zjawiskiem wdzięczności w religijnej tradycji judaizmu. S. Schimmel, nawiązując do narracji biblijnych, liturgii, egzegezy rabinistycznej i literatury średniowiecznego autora o imieniu Bahya Ibn Pakuda, wyodrębnia dwa główne tematy w nauczaniu żydowskim o wdzięczności: kształtowanie postaw wdzięczności wobec Boga oraz pielęgnowanie zachowań opartych na wzajemności

w relacjach międzyosobowych. Interesującym aspektem jego pracy jest propozycja wykorzystania myśli o podłożu religijnym, których istotę stanowi przesłanie wdzięczności, do konstrukcji pytań i hipotez badawczych w psychologicznych poszukiwaniach empirycznych.

Czwarty rozdział uwydatnia relację pomiędzy wdzięcznością a zdrowiem i dobrostanem człowieka. Ponadto autor rozdziału, R. A. Roberts, wychodząc z założenia, że filozofia jest nauką polegającą między innymi na rozświetlaniu ciemnych i mniej zrozumiałych sfer życia, podejmuje próbę wyjaśnienia pojęcia wdzięczności, stosując analizę pojęciową, która umożliwia precyzyjne stwierdzenie, czym ta emocja nie jest, czym jest i w jakich warunkach występuje. W realizacji tego przedsięwzięcia Roberts wykorzystuje, jako punkt wyjścia do swych filozoficznych rozważań, chrześcijańską perspektywę na temat istoty wdzięczności.

Rozdział piąty rozpoczyna cykl artykułów poświęconych społecznym, osobowościowym i rozwojowym aspektom wdzięczności. D. P. McAdams i J. J. Bauer, psychologowie specjalizujący się w badaniach osobowości, podejmują refleksję nad rozwojowym charakterem wdzięczności, koncentrując swoją uwagę na tych okresach ludzkiego wzrostu i dojrzewania, w których wdzięczność zaczyna się pojawiać i kształtować, czyli dzieciństwie i adolescencji. Opierając się na przesłankach teoretycznych i istniejących badaniach, autorzy wyodrębniają istotne czynniki wpływające na proces i sposób przeżywania wdzięczności: konsolidacja poczucia subiektywnego *self*, doświadczanie intencjonalności działania w sobie i w innych oraz zdolność atrybucji. W kręgu zainteresowań McAdamsa i Bauera pojawia się również problematyka relacji między wdzięcznością a postawą produktywności, która według Eriksona jest cechą charakteryzującą dojrzałą osobowość wieku średniego. Jak wynika z artykułu, osoby odznaczające się wysoką produktywnością wyróżniają się jednocześnie znaczącym stopniem wdzięczności.

W rozdziale szóstym R. Buck rozwija – mającą długowieczną tradycję w historii dyskursów etycznych – myśl o wymiennych i altruistycznych aspektach wdzięczności. Autor, nawiązując zarówno do poglądów św. Tomasza, który uznawał wdzięczność za element sprawiedliwości, jak i Spinozy, który podkreślał, że wdzięczność polega na odwzajemnieniu miłości miłością, łączy obie charakterystyki w jedno – jako dwa uzupełniające się i nie mogące istnieć bez siebie wymiary tej samej rzeczywistości. Wskazuje jednocześnie na negatywne konsekwencje wynikające z wszelkich prób negacji tego dualnego charakteru wdzięczności, jak na przykład w przypadku niektórych koncepcji zakorzenionych w teorii wzajemności, sprowadzających wdzięczność wyłącznie do systemu wymiany ekonomicznej. Buck reprezentuje ponadto pogląd, że obie wyżej wymienione formy wdzięczności mają swój początek w postawie ciekawości (zainteresowania) oraz więziach uczuciowych; wyjaśnia, jakie ten fakt może mieć implikacje dla zrozumienia tak ważnych problemów społecznych, jak natura zła.

W siódmym rozdziale M. E. McCullough i J. A. Tsang opisują prospołeczne podstawy wdzięczności, wyodrębniając trzy różnorakie funkcje, które ta emocja spełnia. Na bazie przeprowadzonych przez siebie badań empirycznych i hipotez, które w ramach

tych badań znalazły już swoje potwierdzenie, psychologowie ci dowodzą, że wdzięczność może służyć człowiekowi jako moralny: (1) barometr (wskazuje na rodzaj „transakcji" międzyosobowych), (2) motyw (pobudza do prospołecznego działania osobę otrzymującą dobro) oraz (3) wzmacniacz (utrwala dobroczynne postawy w dobroczyńcy). Obserwacja na temat różnorodności funkcji wdzięczności prowadzi autorów artykułu do wysunięcia istotnego dla przyszłych poszukiwań naukowych wniosku, że może być ona zarówno konceptualnie rozumiana, jak i praktycznie analizowana przynajmniej na trzech różnych poziomach: perspektywy dyspozycji osobistej, dobroczyńcy i otrzymanego dobrodziejstwa.

Rozdział ósmy jest częścią kolejnej, trzeciej już sekcji, która tym razem traktuje o wdzięczności jako emocji. Autorka, B. L. Fredrickson, zajmująca się w swej karierze psychologicznej głównie tematyką tak zwanych emocji pozytywnych, reprezentuje pogląd, że wdzięczność poszerza horyzonty ludzkiego myślenia i działania oraz trwale buduje potencjał ludzkich możliwości. Opierając swe przekonania na opracowanej przez siebie i potwierdzonej empirycznie teorii „wzbogaca-buduje" (*the Broaden-and-Build Theory*), ukazuje szereg przykładów ilustrujących, jak potężnym rezerwuarem transformacyjnym dla pojedynczych osób, organizacji i wspólnot jest emocja wdzięczności – począwszy od kwestii zdrowia i dobrostanu, poprzez harmonię i wzajemne umacnianie w grupach, aż do ogólnego rozwoju zarówno jednostek, jak i społeczeństw. Jak wynika z powyższych konkluzji, wdzięczność prowadzi do bardziej twórczego i elastycznego sposobu bycia i stylu działania.

W rozdziale dziewiątym Ph. C. Watkins, podobnie jak Fredrickson, podejmuje problematykę transformacyjnej roli wdzięczności, zwracając szczególną uwagę na to, w jaki sposób świadome jej stosowanie może przyczynić się do istotnych zmian w emocjonalnym życiu człowieka. Odwołując się do rezultatów otrzymanych w wyniku różnorodnych badań autor artykułu dowodzi, że wdzięczność nie tylko ma przyczynowy wpływ na pozytywny nastrój człowieka, ale również może być skutecznym mechanizmem radzenia sobie ze stresem oraz efektywnym czynnikiem w profilaktyce, a nawet leczeniu stanów depresyjnych. Na zakończenie Watkins proponuje kilka nowych rozwiązań metodologicznych, których zastosowanie mogłoby, jak sądzi, zdynamizować badania dotyczące wdzięczności i w ten sposób pogłębić i powiększyć zakres wiedzy na jej temat: użycie form pomiaru, które sięgają poza najczęściej stosowane *self-reports*, rozwój technik eksperymentalnych umożliwiających badanie wdzięczności w warunkach laboratoryjnych oraz opracowanie projektów ukierunkowanych na badanie wdzięczności jako dyspozycji.

Dziesiąty rozdział wprowadza czytelnika w czwartą część książki poświęconą antropologicznemu i biologicznemu spojrzeniu na wdzięczność. Autorka, A. E. Komter, na bazie badań antropologicznych Malinowskiego, Maussa, Godeliera i Hyde'a, dochodzi do istotnej konkluzji, że wdzięczność ma naturę imperatywną. W zależności od tradycji, natura ta może wyrażać się jako wewnętrzne poczucie zobowiązania wobec świata zewnętrznego, jak to ma miejsce u mieszkańców niektórych plemion Oceanii i Indian Ameryki Północnej, albo jako zewnętrzna siła, która obliguje odbiorcę do wzajemności,

jak to jest przyjęte we współczesnej kulturze zachodniej. Komter omawia również pojęcie wzajemności twierdząc, że wzajemność stanowi podstawę dla praktyki wymiany darów, a wdzięczność, która jest jej częścią, umożliwia zachowywanie więzi międzyosobowych pozwalających społecznościom na ciągły rozwój. Na szczególną uwagę zasługuje poruszona przez autorkę kwestia problematyczności fenomenu, jakim jest wdzięczność. Jak bowiem wynika z badań empirycznych, wdzięczność – oprócz tego, że jest emocją kojarzącą się pozytywnie – często wiąże się także z wzajemnością asymetryczną, poczuciem siły, zależności lub kontroli, które mogą wzbudzać uczucia niezadowolenia, niechęci, wycofania, lęku i winy.

Rozdział jedenasty stanowi swego rodzaju ewenement wśród pozostałych artykułów, gdyż podejmuje problematykę wdzięczności nie na płaszczyźnie relacji międzyludzkich, ale na bazie obserwacji świata zwierzęcego, zwłaszcza zachowania naczelnych. K. E. Bonnie i B. M. de Waal dowodzą, że wzajemna wymiana dóbr i darów jest nie tylko atrybutem człowieka, ale fenomenem uniwersalnym, gdyż stanowi również charakterystykę wielu innych istot żyjących, wśród nich ryb, ptaków i ssaków. Przedmiotem szczególnych zainteresowań autorów są szympansy i małpy kapucynki, u których stwierdzono stosowanie tak zwanej ekonomii żywność-za-higienę (*food-for-grooming economy*), polegającej na umiejętności odwzajemnienia życzliwości poprzez dzielenie się jedzeniem z tymi, którzy wcześniej zatroszczyli się o ich higienę. Wnioski wydają się potwierdzać opisaną przez Triversa w 1971 roku teorię o altruizmie odwzajemnionym, której jednym z fundamentalnych założeń jest zdolność odpłacania dobrem za otrzymane dobro, nawet po upływie długiego czasu od momentu zaistnienia dobroczynnego wydarzenia.

Treścią rozdziału dwunastego jest spojrzenie na wdzięczność z perspektywy fizjologii emocji. R. McCraty i D. Childre, poddając analizie sercowo-naczyniowe zapisy graficzne różnych emocji, wykazują, że docenianie (*appreciation*), uznawane za bardzo bliskie wdzięczności, odbiega zasadniczo regularnością i harmonią uderzeń od zapisów takich emocji, jak złość, frustracja i niepokój, których rytm jest niemiarowy i mało zsynchronizowany. Ponadto zwracają uwagę na tak zwaną psychofizjologiczną koherencję różnych systemów oscylacyjnych (rytmu serca, oddechu, ciśnienia krwi), której występowanie można zaobserwować przy okazji pomiaru emocji docenienia (a przez analogię – również wdzięczności). Rezultaty te prowadzą autorów do zaproponowania kilku interesujących technik, których zastosowanie może umożliwić rozwijanie umiejętności zastępowania kognitywno-uczuciowych stanów napięcia rozwojowymi formami przeżywania różnorodnych doświadczeń i trudności. Osiągnięcia te mogą mieć znaczący wpływ na kształtowanie świadomości i konkretnych zachowań, które w perspektywie długoterminowej mogą przyczynić się do promocji zdrowia, jakości relacji międzyludzkich, efektywności na polu wychowania i w środowiskach pracy.

Rozdział trzynasty otwiera ostatnią część książki. Ch. M. Shelton bada związki istniejące między wdzięcznością a moralnością. Wśród wielu zagadnień, którym poświęca swoją refleksję, jedno zasługuje na szczególną uwagę; jest nim pytanie o relację

wdzięczność–zło. Czy ci, którzy w historii ludzkości zapisali się jako jedni z najkrwawszych dyktatorów (Hitler, Stalin, Mao Tse-tung, Pol Pot), byli zdolni do odczuwania lub wyrażania wdzięczności? Co można powiedzieć o przeżywaniu wdzięczności przez tych wszystkich, którzy z różnych względów popierali totalitarne formy rządzenia lub czynnie uczestniczyli w ich tworzeniu lub realizacji? Autor, szukając odpowiedzi, wprowadza definicję tak zwanej wdzięczności dewiacyjnej, która potwierdza kompleksowość zjawiska i sugeruje, że może ono występować także w kontekstach atypowych (rasizm, fundamentalizm, terroryzm), promujących wiarę i działania odmienne od powszechnie przyjętych norm społecznych.

Rozdział czternasty stanowi próbę terminologicznego wyjaśnienia pojęć dotyczących wdzięczności. D. Stendl-Rast podejmuje ten wysiłek na dwóch płaszczyznach: lingwistycznej i psychologicznej. Odwołując się do etymologii angielskich odpowiedników polskiego słowa „wdzięczność”, *thankfulness* i *gratefulness*, wskazuje na subtelne wprawdzie, ale istotne zróżnicowanie znaczeniowe obu słów, które w języku potocznym używane są jako synonimy. *Thankfulness* odnosi się do wymiaru osobowego wdzięczności, który należy do rzeczywistości społecznej i znajduje swój wyraz w zewnętrznym i konkretnym działaniu dziękczynnym, jakie osoba otrzymująca dar podejmuje z myślą o swoim dobroczyńcy. Ten typ wdzięczności powstaje jako wynik procesu deliberacji, refleksji, analizy na jedną, ściśle określoną postawę, która może wzbudzić uczucie zależności lub uwarunkowania. *Gratefulness* natomiast jest wymiarem, nazwanym przez autora jako transpersonalny. Jego główną właściwością jest fakt, że przynależy on do ludzkiego świata wewnętrznego, którego człowiek, z powodu braku odpowiednich słów, często nie potrafi wyrazić. W odróżnieniu od wdzięczności personalnej wdzięczność transpersonalna rodzi się spontanicznie, bardziej jako efekt zachwytu niż długich przemyśleń.

Ostatnią część książki stanowi Aneks, będący przeglądem bibliograficznym wybranych artykułów poświęconych zjawisku wdzięczności. J. A. Tsang i M. E. McCullough w syntetyczny, ale jednocześnie wnikliwy sposób opisują wyniki ponad trzydziestu najbardziej znaczących prac o charakterze deskryptywnym i eksperymentalnym, ukazujących dotychczasowe osiągnięcia naukowe w dziedzinie „psychologii wdzięczności” oraz proponujących podjęcie refleksji nad nowymi problemami i hipotezami badawczymi. Każde z opracowań przedstawia cel omawianego artykułu, rodzaj metody badawczej, charakter środowiska, w którym badanie się odbyło, oraz opis uczestników będących przedmiotem badania. Na szczególną uwagę zasługuje przedstawienie dyskusji psychologicznej na temat wybranych zmiennych zależnych, oceny osiągniętych wyników i konkluzji autorów badania. Synteza kończy się krótkim komentarzem Tsang i McCullougha, podsumowującym treść analizowanego artykułu i ukazującym wkład, jaki wnosi on w rozwój teoretycznych i empirycznych indagacji fenomenu wdzięczności.

Przedsięwzięcie, jakim jest pozycja książkowa *The psychology of gratitude*, stanowi niewątpliwie odważne i cenne novum nie tylko w dziedzinie światowej psychologii, ale

również interdyscyplinarnej refleksji nad wdzięcznością. Odważne, gdyż porusza tematykę nieco zapomnianą, zbyt często uważaną za przebrzmiałą, słabą, niewiele wnoszącą do wielowiekowego dorobku kultury, i dlatego niechętnie studiowaną, zwłaszcza przez nauki empiryczne. Cenne, gdyż dotyka problematyki, która – jak potwierdza przedstawiona prezentacja – stanowi wciąż nie odkryty potencjał wiedzy o obiecujących i znaczących zależnościach pomiędzy wdzięcznością a rozwojem osobowym i społecznym człowieka. Autorzy reprezentujący różne dyscypliny (filozofię, teologię, antropologię, psychologię i biologię), starając się o naukowo rygorystyczną refleksję o charakterze teoretyczno-empirycznym, dowodzą, że wdzięczność należy do grupy tych zjawisk egzystencjalnych, które wydają się pełnić rolę czynników integrujących, to znaczy angażujących w harmonijną całość wiele sfer życia ludzkiego: myśl i intelekt, uczucia i emocje, duchowość i religię, „ja" indywidualne i „ja" relacyjne.

Niewątpliwą zasługą autorów, którzy przyczynili się do powstania tej innowacyjnej publikacji, zapoczątkowującej literaturę przedmiotu poświęconą wdzięczności jako psychologicznemu konstruktowi, jest wskazanie sugestii i linii działania, ukierunkowujących rozwój i realizację przyszłych badań empirycznych tego zjawiska. Metodologiczna troska, która przebija z każdego artykułu, wskazuje, że udzielenie odpowiedzi na pytanie: „Co nowego wdzięczność może wnieść w bogaty świat ludzkich przeżyć?", jest możliwe jedynie dzięki umiejętnemu połączeniu refleksji z empirycznym poszukiwaniem, czyli teorii z przebogatą rzeczywistością ludzkiego doświadczenia. „Psychologia wdzięczności" otwiera zatem nowy obszar holistycznego spojrzenia na człowieka. Rozumiana w tej perspektywie, staje się dla twórców nauk społecznych, zwłaszcza psychologów, unikalną okazją wzbogacenia istniejącej dotychczas wiedzy całą gamą nowych treści, związanych z zagadnieniem „ja" i jego umiejętnością otwierania się na dobro przychodzące z zewnątrz, przyjmowania go i odwzajemniania poprzez dzielenie się nim z innymi. Jest to pozycja książkowa o dużym walorze humanistycznym, skoncentrowana na człowieku i jego możliwościach, ale nie w indywidualistycznym rozumieniu tego słowa, lecz w znaczeniu „współobecności" oraz „współzależności" obdarowanego i obdarowującego, których łączy rzeczywistość daru.

Małgorzata Szcześniak FMA
Katedra Psychologii Emocji i Motywacji KUL